

FACTOR F

RADICAL FITNESS

体験会を開催いたします！！

FACTOR Fは、**筋力up・脂肪燃焼に効果的**です！

**ウォームアップ(4分)→チャレンジ1(17分)→リカバリー(2分)→
チャレンジ2(17分)→フルブラスト(全力)→クールダウン(4分)**

の流れで行っていきます！(約45分)

ウォームアップはジョギングやストレッチ、フルブラストは全力で有酸素運動を行っていきます。

※チラシラックにも詳細が記載されているので是非ご参照ください！

ウォームアップ(4分)

チャレンジ1(17分)

2ラウンド6ステーション

リカバリー
(2分)

フルブラスト(全力)

チャレンジ2(17分)

2ラウンド6ステーション

1 背中

6 腹筋

5 脚

2 脚

3 胸

4 有酸素
運動

チャレンジの2ラウンド6ステーションとは、1～6ステーション(部位別)を2ラウンド(2周)することです。

担当	TAKUTO
11月3日(水)	17:00~17:45
11月23日(火)	11:30~12:15
申込方法	10/26よりフロントにて受付開始！

体験料：1,100円(税込) 定員：10名

※空き状況はフロントへお問い合わせください。

エスフォルタアリーナ八王子